

# パワーハラ予防に

# イフ・ゼン・プラン

職場で怒りやイライラを経験（イフ…きっかけ・合図）をしたら、すぐさま行える対処方法（ゼン…解決方法）をあらかじめ決めておきましょう。

COOL  
Anti-Harassment  
JAPAN



## If こういうふうに 感じてしまったら

- ✓ 知識・情報不足、経験不足、本当に覚える気があるの？
- ✓ また同じミスをしてる、何回やったらできるようになるの？
- ✓ 言葉が通じない、やることをやらない、自分の時はこうだったのに
- ✓ うざいと思われているのか、報告がない、相談されない
- ✓ 指示したことをやっていない、こちらの思い通りに動いてくれない
- ✓ 自分だけが忙しい、イライラする、ちょっとしたことが気にさわる
- ✓ 生意気だ、礼儀作法がなっていない、失礼な態度、きちんと返事ができない
- ✓ 「でも」、「しかし」、「だけど」の言い訳、もういい加減にしてほしい
- ✓ 自分の考えのほうがいいに決まっている、相手の意見は違う

## Then 現実的な解決方法を 考えておき、実践する

- ✓ 同僚やお客の前ではなく、個別に呼んで話す
- ✓ 同僚や先輩と対処方法や役割分担を決める
- ✓ まずは相手の考えを聞いて、否定しないで解決法を話し合う
- ✓ 注意事項を整理し、なぜ必要かを説明する
- ✓ 次に起こりうる出来事を考え、前もって手をうつ
- ✓ 能力や経験に合った仕事の割り振りや依頼を行う
- ✓ 相手の目を見て、重要な情報をゆっくり伝える
- ✓ いまできる範囲の対処法を考え、内容を整理する
- ✓ 清々しい顔つき、満足そうに終了する

説明 ご自分が頻繁に感じる If の内容、そしてご自分で対処できそうな解決方法を Then の中から選び、それらを線でつないでください。組み合わせを 2 つまで決めて、日頃から 2 つの組み合わせを頭の中でリハーサルしておきましょう。イフに気がついたら、すぐさま Then を行うようにしましょう。